

# PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

**Consignas, leer bien antes de completar la planilla.**

- 1- Hacer 1 ejercicio analítico, 1 sintético y 1 global.
- 2- Explicar cada ejercicio en los cuadros de la izquierda y los graficos de c/u en las cachitas a la derecha.

El tema a desarrollar es de acuerdo a tu ultimo numero del DNI.

DNI: (0,1,2 y 3 Saque-Recepcion-Armado y Ataque de Rotacion)

DNI: (4 y 5) Bloqueo-Defensa-Reconstruccion y Contra Ataque.

DNI: (6 y 7) Complejo 1 (K1)

DNI: (8 y 9) Complejo 2 (K2)



www.cristianventura.com

**Tema a desarrollar:** K1 mayores  
**Nombre y Apellido:** SEBASTIAN PRADERIO  
**DNI:** 33596917 **Telefono:** 3446-67-2280  
**Correo elec:** [sebap12@hotmail.com](mailto:sebap12@hotmail.com)

**Ejercitaciones analiticos y sinteticos.**

1- Analitico secundario: Con pelota free, recepcion y armado al aro.

2- Sintetico 1-Recepcion, 2 armado, 3 ataque y 4 cobertura.

**Entrenamiento global.**

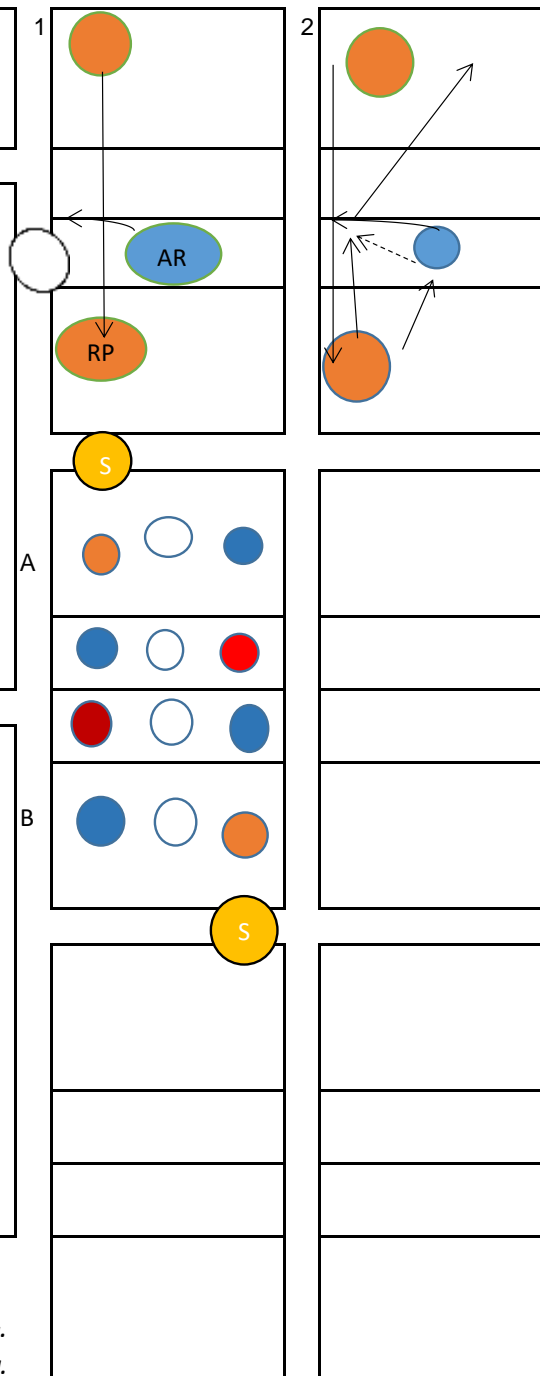
3- Entrenamiento global con puntuacion: equipo A 16 equipo B 18 asi comienza el trabajo con punto doble para el que realiza punto de rotacion. Un saque y un saque.

TERMINO EN NUMERO 7 (IMPAR) ASI QUE LOS EJERCICIO RELAIZADOS SON PARA CATEGORIA DE 1ERA DIVISION.

*Si cada uno comparte lo que tiene, seguramente crecemos, mejoramos y aprendemos mucho mas todos juntos.*

Prof. Cristian Ventura.

Entrenador FIVB II.



# PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

**Consignas, leer bien antes de completar la planilla.**

1- Hacer 1 ejercicio analítico, 1 sintético y 1 global.

2- Explicar cada ejercicio en los cuadros de la izquierda y los gráficos de c/u en las cachitas a la derecha.

El tema a desarrollar es de acuerdo a tu ultimo numero del DNI.

DNI: (0,1,2 y 3 Saque-Recepción-Armado y Ataque de Rotación)

DNI: (4 y 5) Bloqueo-Defensa-Reconstrucción y Contra Ataque.

DNI: (6 y 7) Complejo 1 (K1) N par - 18 a;os

DNI: (8 y 9) Complejo 2 (K2) N impar + 18 a;os



**Tema a desarrollar:** Complejo 1 (K1) + 18 años

**Nombre y Apellido:** Agustin Terenziani

**DNI:** 32238697

**Teléfono:**

**Correo elec:** [agu.voley18@gmail.com](mailto:agu.voley18@gmail.com)

**Entrada en calor.**

1) Gestion de desp en rec. Desde la rec (sin pelota) los jug parten a sus combinaciones. A la señal del armador "inicia el pto" y todos se desp según la jugada preparada. (REC-AR-AT-COB). Repetir

**Ejercitaciones analíticos y sintéticos.**

2 y 3) Rec saque flot paralelo y diagonal + potencia--> ataque. Puntas + Liberos solo reciben y rotan entre ellos. Atacantes despues de atacar bloquean y despues van al saque.(Centrales/Opuestos/Puntas extras). Jugador que saca entra a defender, luego va al ataque del otro lado. Se puede establecer un n° de saques y cambiar.

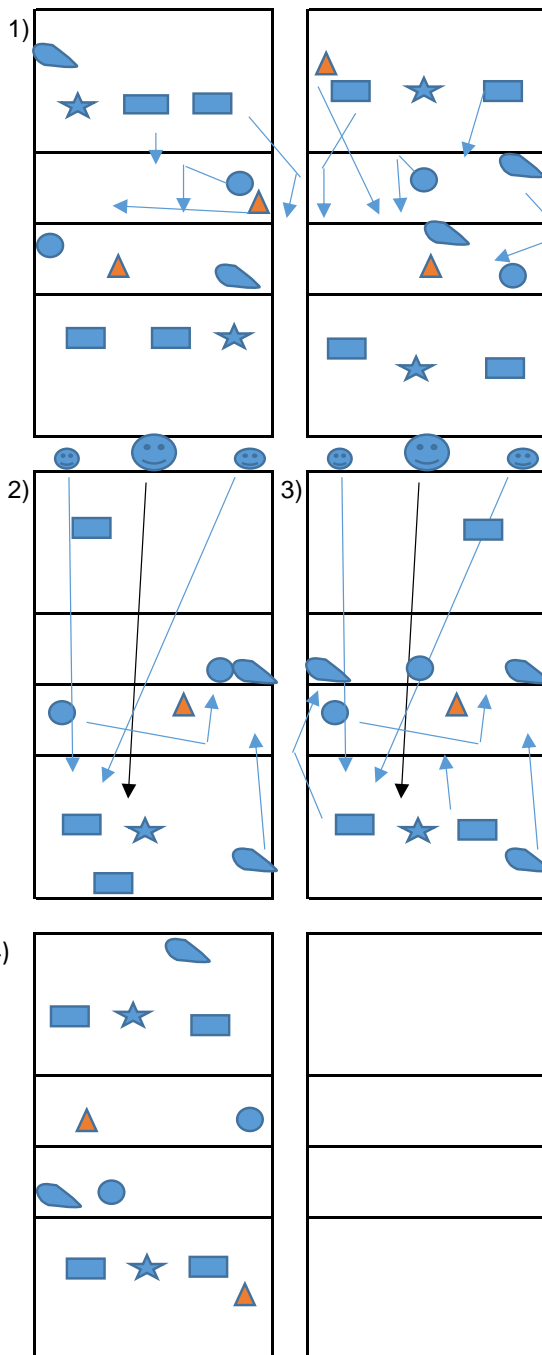
3) Agregamos la participacion de todos los jugadores delanteros y zagueros, con sus respectivas combinaciones. En el equipo contrario continuan sacando/bloqueando y defendiendo. (con sus respectivas rotaciones). Cuando se defiende termina la accion.

**Entrenamiento global.**

4) Situacion jugada. Combinaciones, etc. Se juega a un set de 25, donde los puntos se suman de la siguiente forma: el equipo q recibe SOLO suma en k1, otorgandole puntos extra si juegan con combinaciones. El equipo defensor suma DEFENDIENDO la pelota (+1) y un punto extra CONTRAATACANDO (si hace el punto); en caso de que el punto lo haga el equipo que recibio nadie suma. Se puede ir pidiendo que el SAQ vaya a una posicion determinada para dificultar la recepcion. Tambien se le puede agregar que un saque deban recibirlo separado de la red y construir desde ahi.

*Si cada uno comparte lo que tiene, seguramente crecemos, mejoramos y aprendemos mucho mas todos juntos.*

**Prof. Cristian Ventura.**  
**Entrenador FIVB II.**



## PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Consignas, leer bien antes de completar la planilla.

- 1- Hacer 1 ejercicio analítico, 1 sintético y 1 global.
- 2- Explicar cada ejercicio en los cuadros de la izquierda y los gráficos de c/u en las cachitas a la derecha.

El tema a desarrollar es de acuerdo a tu último número del DNI.

DNI: (0,1,2 y 3 Saque-Recepción-Armado y Ataque de Rotación)

DNI: (4 y 5) Bloqueo-Defensa-Reconstrucción y Contra Ataque.

DNI: (6 y 7) Complejo 1 (K1) N par - 18 a;os

DNI: (8 y 9) Complejo 2 (K2) N impar + 18 a;os

<b>Tema a desarrollar:</b>	K1 (+18)		
<b>Nombre y Apellido:</b>	Suarez Verónica Lorena		
<b>DNI:</b> 29776057	<b>Teléfono:</b>	2914043409	
<b>Correo elec:</b>	verolsuarez@hotmail.com		

**Entrada en calor.**  
 Ejercicios de movilidad: 90-90, libro abierto codo extendido, bretzel, gato contento, gato enojado 3x6 repeticiones  
 Ejercicios de estabilidad: puente glúteo, puente ventral, puente lateral, perro de caza 3x10´´  
 Desplazamientos específicos por puesto. 4 x 1´

**Ejercitaciones analíticas y sintéticas.**  
**Analítico:** 3 jugadoras para recibir. Saque desde 3 tarimas, trabajan cómo enfrentar al rival según de donde saque (armadora, toma la pelota en posición 3-2 y pasa a las ayudantes).  
 Trabajo por tiempo, rotar cada 5 minutos. **VER IMAGEN 1**

**Sintético:** Saque, recepción y salida de ataque por diferentes posiciones vs doble bloqueo: 4-2-3.  
 Armadora delantera.

Salidas de ataque primero por 4, luego 1 y luego 3 (10´ por posición, las jugadoras rotan por puesto)  
 Libero siempre recibe y rota el lugar por serie (Si hay dos, rotan entre si cada 3 recepciones)

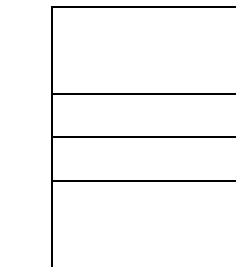
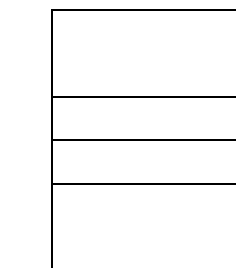
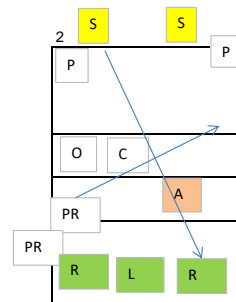
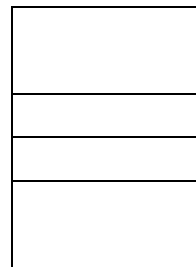
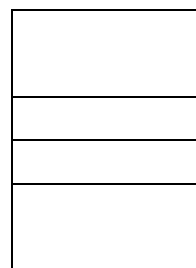
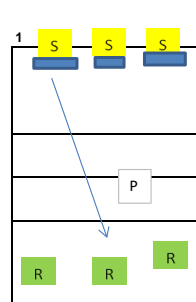
**VER IMAGEN 2**

**Entrenamiento global.**  
 Miniset e 5 puntos  
 sistema de puntuación: el equipo en k1 debe ganar 3 de 5 pelotas en juego saca k2 y se juega  
 Se van sumando puntos hasta que el k1 llegue a ganar 3 de 5 puntos en juego  
 Si lo logra, 1 punto y rota  
 Si no lo logra, no rota y 1 punto al equipo en k2  
 Así se trabaja exigiendo al k1 a ganar más puntos que el k2 en el miniset de 5 puntos.  
 Trabajar en todas las rotaciones y cambiar las jugadoras.

*Si cada uno comparte lo que tiene, seguramente crecemos, mejoramos y aprendemos mucho mas todos juntos.*



www.cristianventura.com



Prof. Cristian Ventura.  
 Entrenador FIVB II.